

**DILLUNS**
**DIMARTS**
**DIMECRES**
**DIJOURS**
**DIVENDRES**


Revisat per Laia Torrelles, Diplomada en  
Nutrició i dietètica. Col·legiada nº  
CAT001125

**04**

Espaguetis ecològics amb tomàquet  
(sense formatge)  
Filet de lluç a la romana  
Enciam  
Fruita fresca de temporada

**05**

Crema de carbassa, pastanaga i porro  
(sense làctic)  
Pollastre amb patates al forn  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

**06**

Arròs amb pastanaga  
Daus de gall dindi a la jardinera  
Fruita fresca de temporada

**07**

Cigrons ecològics amb espinacs  
Salsitxes d'au a la planxa  
Enciam i pastanaga  
logurt de soja o compota

**08**

Patates amb pèsols saltejats  
Tonyina amb pisto  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

**11**

Crema de cigrons (sense làctic)  
Pit de pollastre a la planxa  
amb xampinyons  
Fruita fresca de temporada

**12**

Col i patata  
Bacallà a la romana  
Amanida de tomàquet  
logurt de soja o compota

**13**

Arròs amb salsa de tomàquet  
Gall dindi a la planxa  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

**14**

Sopa amb pistons ecològics  
Llom a la planxa  
Enciam tomàquet i cogombre  
Fruita fresca de temporada

**15**

Mongetes blanques amb oli d'oliva  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

**18**

Mongeta verda amb patata  
Llom a la planxa  
Enciam i tomàquet  
Fruita fresca de temporada

**19**

Llenties ecològiques amb arròs integral  
Filet de lluç a la planxa  
Enciam, pastanaga i blat de moro  
logurt de soja o compota

**20**

Fideuà  
Pit de pollastre a la planxa  
Enciam i poma  
Fruita fresca de temporada

**21**

Coliflor amb patates  
Bacallà a la planxa  
Enciam i olives  
Fruita fresca de temporada

**22**

Sopa d'au amb arròs  
Pollastre a la planxa  
Patates xips  
Fruita fresca de temporada

**25**

Macarrons ecològics amb tomàquet  
(sense formatge)  
Contraçuixa de pollastre a la planxa  
Enciam i pastanaga  
Fruita fresca de temporada

**26**

**JORNADA MEXICANA (CARNESTOLTES)**  
Arròs amb 'frijoles'  
Fajites de pollastre  
Barret mexicà

**27**

Bròquil amb patates  
Bacallà a l'andalusa  
Enciam i blat de moro  
Fruita fresca de temporada

**28**

Sopa de pistons ecològics  
Hamburguesa d'au  
Amanida de tomàquet  
Fruita fresca de temporada

# ALIMENTACIÓ SALUDABLE DuRant eL Dia

## DINAR 35%

A Hostesa els nostres menús es basen en productes naturals, sense additius ni saboritzants químics. Les fruites, verdures i hortalisses són fresques i de temporada; els llegums i la pasta (també la integral) són de procedència ecològica; l'arròs és de proximitat, així com els iogurts. El nostre pa és cruixent i fornejat al dia, també la varietat integral.

Els plats es confeccionen amb vedelles, porcs i pollastres (pollastre groc català) criats pels ramaders de la nostra zona amb alimentació vegetal i amb totes les garanties de qualitat. Fem servir diferents varietats de peix segons el mercat, assessorats pels nostres proveïdors, que ens indiquen l'època de pesca.

Els nostres menús compleixen les freqüències de consum dels diferents grups d'aliments en funció de cada etapa de creixement i s'adapten a les diferents intoleràncies i al·lèrgies alimentàries.\*



Mig matí

Esmorzar a casa

Es recomana fer tres àpats principals (esmorzar, dinar i sopar) i dos de complementaris (mig matí i berenar). D'aquesta manera, es repartiran adequadament l'energia i els nutrients que el nostre organisme necessita durant el dia

## BERENAR 10%

Complementa les aportacions de nutrients de l'esmorzar, el menjar i el sopar. Els aliments més recomanables són els cereals i derivats, els lactis i/o la fruita fresca i la fruita seca.

No hem d'abusar de la brioixeria industrial, els sucus envasats ni altres begudes ensucrades.

## SOPAR 30%

Amb el nostre recomanador de sopars t'ajudem a triar la millor opció de sopar segons el que els teus fills hagin menjat a l'escola.

### RECOMANADOR DE SOPARS

DINAR		SOPAR	
pasta/arròs +	carn	verdura +	peix
pasta/arròs +	peix	verdura +	ou
pasta/arròs +	ou	verdura +	carn
verdura +	carn	pasta/arròs +	peix
verdura +	peix	pasta/arròs +	ou
verdura +	ou	pasta/arròs +	carn
llegums +	carn	verdura +	peix
llegums +	peix	verdura +	ou
llegums +	ou	verdura +	carn
fruita		lacti	
lacti		fruita	

## ESMORZAR 25%

L'esmorzar és essencial per al rendiment escolar dels nens i les nenes. L'esmorzar es pot repartir en dues ingestes, la primera i més important a casa i la segona a mig matí, durant l'esbarjo.

Un ESMORZAR COMPLET consta de:

### - FRUITA

Sencera o trossejada, principalment de temporada.



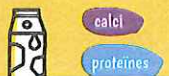
### - CEREAL

Pa, cereals d'esmorzar baixos en sucres, torrades, coquetes de cereals, etc.



### - LACTI

Llet, iogurt natural, formatge, etc.



Entitats col·laboradores:



\* Pots sol·licitar al nostre personal la informació de substàncies que poden causar al·lèrgies o intoleràncies, en compliment del Reglament 1169/2011 sobre la informació alimentària